

Ягоди життя

Топ-7 найкорисніших ягід сезону. Рейтинг для здоров'я від фахівця.

Які ягоди найкорисніші, коли, скільки і як їх вживати, а також про застереження для надмірного вживання літніх соковитих дарів розповідає провізор Галина Марусяк.



Ягоди – це сік літа, його барви, те, що є одним з найбільших чинників, чому ми цілих 9 місяців чекаємо літа. Це – пучок вітамінів, коктейль здоров'я і, зрештою, це просто красиво! **Ягідний сезон - чудовий сезон року, безцінний дарунок людині від природи, тому його потрібно використати з максимальною користю для здоров'я.**



Як це зробити - розповідає Галина Марусяк, провізор, головний редактор сайту Медфонд. Пані Галина добре відома своїми роликами про вітаміни, мікроелементи, про здоровий спосіб життя. Наразі вони розставляє всі крапки над ягідними "і", тобто пропонує поглянути на це диво природи – ягоди – з точки зору медицини. Бо їжа, як ми знаємо ще від великого Гіппократа, має бути нашими ліками.

1. Отже, на першому місці у нашому рейтингу для здоров'я – **суниця лісова**, одна з найулюбленіших ягід. Лише один аромат її здатен заспокоїти і викликати в пам'яті гарний сонячний день. Містить дуже багато вітамінів, мікроелементів і природніх цукрів. Зміцнює судини, серцевий м'яз, корисна

при анемії та безсонні. Допомагає при подагрі, піску в нирках і сечовому міхурі. Завдяки високому вмісту заліза і кальцію дуже корисна для дітей. За рахунок великого вмісту клітковини покращує роботу кишківника, виводить з організму токсини. Також можна робити тонізуючі та зволожуючі маски для шкіри.



Застереження – як і більшість продуктів червоного кольору, може викликати алергію, з обережністю починати вперше давати дітям. Також небажано вживати велику кількість при серйозних захворюваннях печінки та нирок.

2. Чорниця – незамінна ягода для тих , хто багато читає чи працює за комп`ютером (а це майже ми всі).



Завдяки особливому складу допомагає зберегти гострий зір і добру пам'ять, зміцнює серцево-судинну систему та імунітет. Нормалізує процес травлення, знижує рівень цукру в крові. Застереження для вживання – індивідуальна непереносимість, захворювання підшлункової залози.

3. Шовковиця (чорна і біла) – підвищує імунітет, має сечогінну дію. Завдяки високому вмісту клітковини очищує кишківник, нормалізує процес травлення. Це легкий послаблюючий засіб. Але обережно – надмірне захоплення ягодами може призвести до проносу! Також допомагає при стресі, безсонні.



4. Вишня – покращує роботу серця та стан судин, сприяє підвищенню гемоглобіну. Містить речовини, що уповільнюють згортання крові, тож запобігає утворенню тромбів.



Позитивно впливає на роботу нервової системи, травлення та на обмін речовин загалом, запобігає старінню. Корисна при подагрі, зменшує запальні процеси в суглобах Застереження – алергія, підвищена кислотність, виразка.

5. Полуниця.



Чудовий афродизіак завдяки вмісту цинку в її насінні. Завдяки низькій калорійності підходить тим, хто стежить за фігурою. Допомогає покращити зір, а також запобігти інфекційним захворюванням. Бореться зі старінням та онкозахворюваннями. Застереження – алергія, підвищена кислотність, гастрит.

6. Ожина.



За чудовий смак її цінували ще в давньоримські часи. Завдяки високому вмісту калію та магнію добре впливає на серце, судини та нервову систему. Антиоксиданти допомагають запобігти старінню та онкозахворюванням, покращують стан шкіри та імунітет. Вживання ожини полегшує болі в суглобах, має сечогінну дію – при захворюваннях нирок. З обережністю вживати при алергії, захворюваннях шлунку і кишківника. Варто пам'ятати, що ожиновий сік є стійким барвником, тому маски для обличчя з ягід ожини точно не радимо робити. Крім того, ожиновий сік досить агресивний для зубної емалі. Тому, якщо ви щойно пройшли процедуру відбілювання зубів, від ожини утримайтеся.

7. Малина. Всі любимо за чудовий смак та аромат її ягід.



Низькокалорійна – підходить для тих, хто стежить за калоріями. Її корисні речовини зміцнюють судини, корисні для імунітету, як профілактика старіння та онкозахворювань. При вживання покращується стан і колір шкіри. Всі ми знаємо про здатність малини понижувати температуру тіла при застуді – тут стане в нагоді також малиновий чай. Містить природні адсорбенти, що корисні для кишківника та зменшення кількості “поганого” холестерину. Корисна при анемії, радикуліті. Застереження для застосування – алергія, бронхіальна астма, захворювання нирок, гастрит.

Загальні поради до ягідного свята літа



Усі ягоди бажано вживати як окрему їжу, не на ніч. Так ви уникнете бродіння, а всі корисні речовини вповні засвояться. За бажання можна додати трохи меду або натурального йогурту. Такий десерт стане чудовим перекусом протягом дня. Це дуже смачно і дуже корисно! А завдяки природнім пектинам цукри з ягід засвоюються повільно, і ви не так швидко відчуєте знову голод.

І знайте, що ягоди - це не просто їжа, а функціональна їжа, тобто така, що допомагає знизити ризики чи полегшити перебіг якихось захворювань. Зокрема, завдяки антоціанам та вітамінам ягоди мають антиоксидантні, протимікробні, протизапальні властивості, покращують роботу серця та нервової системи. А недостатнє споживання фруктів та ягід нещодавно визнали однією з причин передчасної смертності.

Найкраще смакувати свіжими (не пізніше ніж 48 год після того, як зірвані), і пам'ятати про застереження для вживання. І не забуваймо про поради пані Уляни Супрун – після кожного вживання ягід чистити зуби і полоскати рот. Наші зуби мають бути захищені також.

Тож їжте ягоди щодня і різні! Не економте на власному здоров'ї!

Джерело: Еспресо.TV